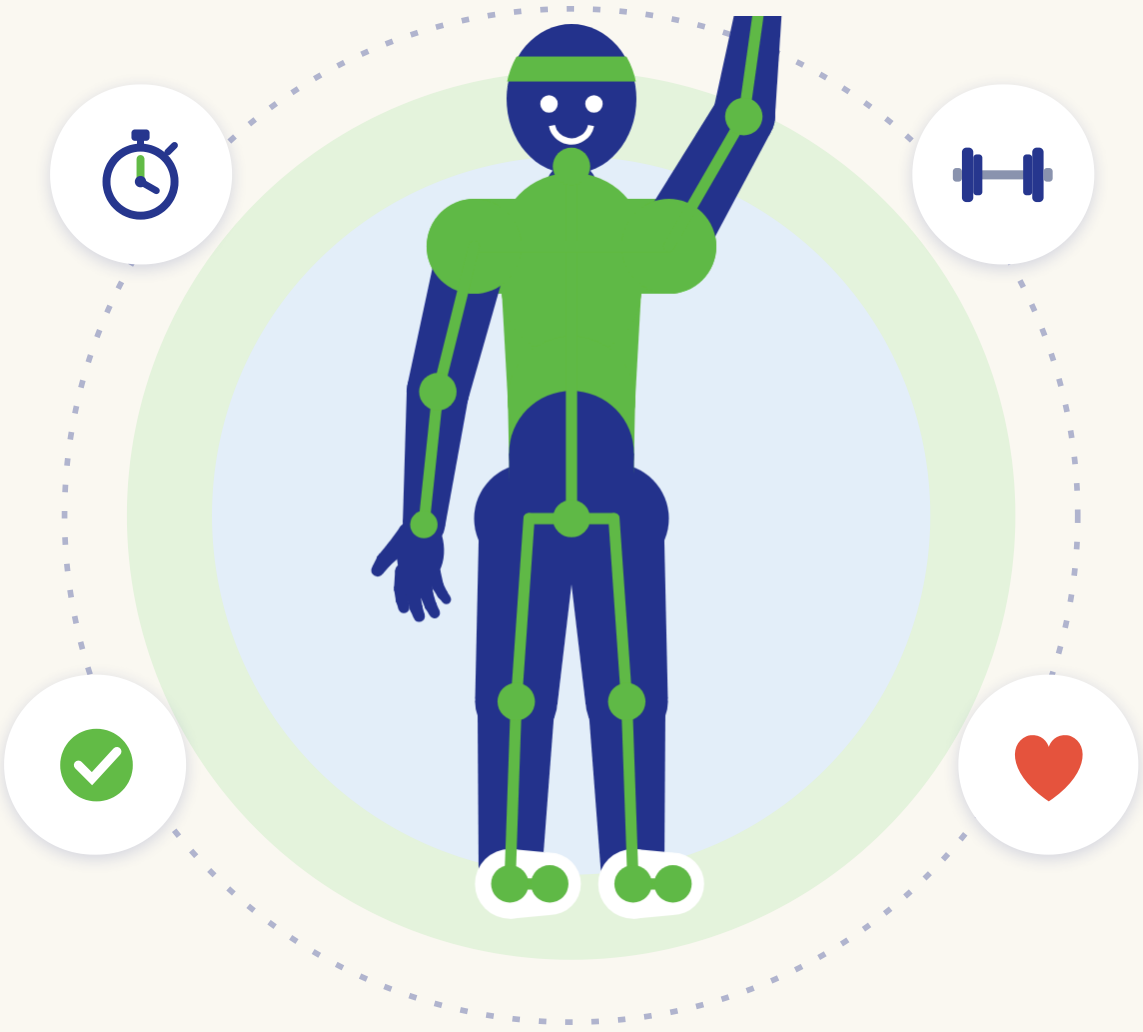
PRAKTIJK VOOR FYSIOTHERAPIE · TER AAR · BOSKOOP · NIEUWKOOP

# Gezond aan het werk met Toppie

Klachten voorkomen op kantoor, thuis en op de werkvloer.
Met tips en oefeningen van Fysio Topfit.



WERKPLEK · AFWISSELEN · TILLEN · ONTSPANNEN

# WAT STAAT ER IN DIT BOEK?

Je werkt veel uren per week. Met een goede werkplek en genoeg afwisseling voorkom je de meeste klachten.

1 Een goede werkplek p. 3

2 Afwisselen is de sleutel p. 4

3 Oefeningen aan je bureau p. 5

4 Tillen en dragen p. 6

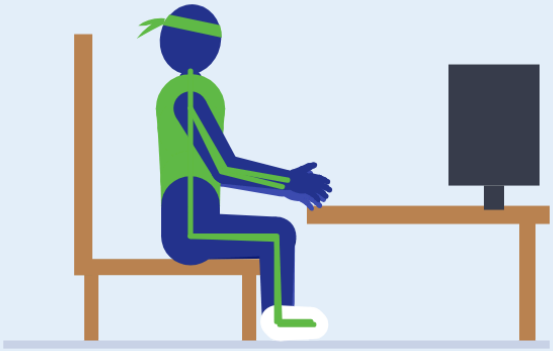
5 Werkdruk en spanning p. 7

6 Klachten door je werk? p. 8

**TIP** Neem dit boek mee naar je afspraak bij Fysio Topfit. Zo kunnen we samen kijken wat voor jou belangrijk is.

# EEN GOEDE WERKPLEK

Een goed ingestelde werkplek voorkomt nek-, schouder- en rugklachten.



1. **STOEL**
   Voeten plat, knieën ongeveer haaks, rug tegen de leuning.
2. **BUREAU**
   Op ellebooghoogte, schouders ontspannen.
3. **SCHERM**
   Een armlengte afstand, bovenkant op ooghoogte.
4. **MUIS EN TOETSENBORD**
   Dichtbij, zodat je niet hoeft te reiken.

### LAPTOP

Gebruik een standaard met een los toetsenbord en muis.

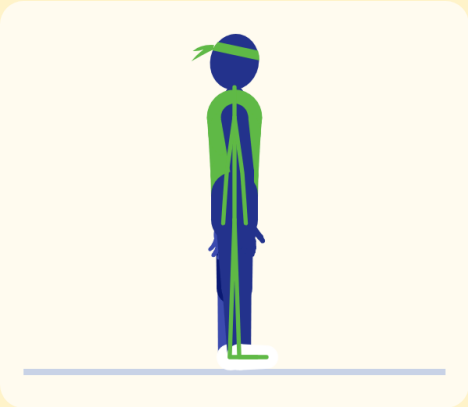
### THUISWERKEN

Werk aan tafel, niet op de bank of in bed.

**ONTHOUD** Een werkplek moet zich aanpassen aan jou, niet andersom.

# AFWISSELEN IS DE SLEUTEL

De beste houding is de volgende. Lang stilzitten is het grootste probleem.



**TIP VAN TOPPIE**

**"Elk half uur even in beweging."**

### ELK HALF UUR

Sta op, loop naar de printer of haal water.

### ZIT-STA

Wissel zitten en staan af, als je een zit-sta-bureau hebt.

### STAAND BELLEN

Of lopend.

### WANDELEND OVERLEGGEN

Een korte afspraak kan ook al wandelend.

### PAUZE BUITEN

Ga in je lunchpauze even naar buiten.

### DE TRAP

Neem de trap in plaats van de lift.

**TIP** Een pauze-app of wekker helpt je eraan herinneren.

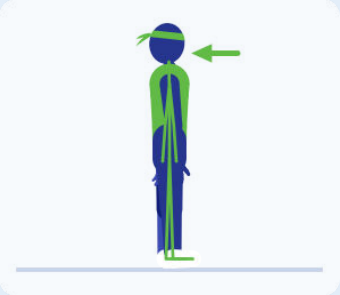
WERK

# OEFENINGEN AAN JE BUREAU

Bekijk de filmpjes

Doe deze oefeningen een paar keer per dag. Je hoeft er niet voor op te staan.

## OEFENINGEN MET TOPPIE



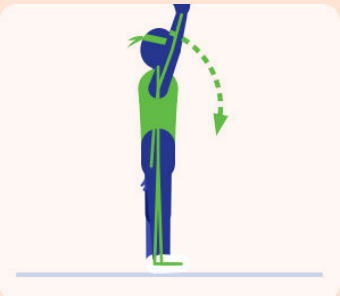
### 1. KIN INTREKKEN

Schuif je kin recht naar achteren. 10 keer.



### 2. SCHOUDERS ROLLEN

Rol je schouders rustig naar achteren. 10 keer.



### 3. ARMEN STREKKEN

Strek je armen omhoog en maak je lang. 5 keer.

### 20-20-20

Kijk elke 20 minuten 20 seconden naar iets op 20 meter afstand.

### ADEMEN

Even rustig in en lang uit helpt bij spanning.

**ONTHOUD** Kleine beetjes beweging door de dag heen maken een groot verschil.

# TILLEN EN DRAGEN

Werk je met je handen? Zo til je slim.



1. **DICHTBIJ**
   Houd de last dicht tegen je lichaam.

2. **BENEN MEE**
   Laat je benen meewerken, zak door je knieën.

3. **NIET DRAAIEN**
   Draai met je voeten, niet met je rug.

4. **VRAAG HULP**
   Is het te zwaar? Til samen of gebruik een hulpmiddel.

**WEN ERAAN**

Je rug is sterk. Klachten ontstaan vooral bij ongewone of te zware lasten.

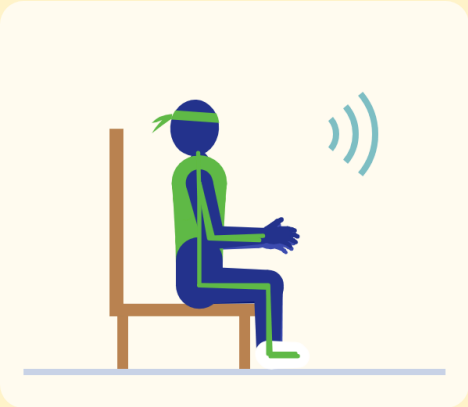
**AFWISSELEN**

Wissel zwaar en licht werk af en neem korte pauzes.

**ONTHOUD** Sterke been- en rompspieren maken tillen makkelijker. Zie de oefeningen in "Beter bewegen met Toppie".

# WERKDRUK EN SPANNING

Ook stress kan lichamelijke klachten geven, zoals nek- en hoofdpijn.



**TIP VAN TOPPIE**

**"Een volle agenda vraagt om een lege pauze."**

### PLAN PAUZES

Echte pauzes, zonder scherm.

### EÉN DING TEGELIJK

Multitasken geeft meer spanning.

### GRENZEN

Stop op tijd en zet meldingen uit na werktijd.

### BEWEGEN

Een wandeling na het werk helpt om af te schakelen.

### PRAAT EROVER

Met je leidinggevende als het te veel wordt.

### SLAAP

Goed slapen maakt je beter bestand tegen werkdruk.

**TIP** Lees ook "Rust in je lijf met Toppie" voor meer tips over stress en ontspanning.

# KLACHTEN DOOR JE WERK?

Bij klachten is het belangrijk om op tijd in te grijpen.

### GROEN: ZELF AAN DE SLAG

Lichte klachten die na een rustige dag weer weg zijn. Pas je werkplek aan en beweeg meer.

### ORANJE: NAAR FYSIO TOPFIT

Klachten die terugkomen of na 2 weken niet minder worden. Je kunt zonder verwijzing terecht.

### ROOD: BEDRIJFSARTS

Je kunt je werk niet meer goed doen of je meldt je ziek. Bespreek het met je bedrijfsarts.

### VOOR WERKGEVERS

Fysio Topfit denkt graag mee over gezond werken in jouw bedrijf. Vraag naar de mogelijkheden.

### VERGOEDING

Kijk ook of je werkgever bijdraagt in fysiotherapie of een werkplekonderzoek.

**ONTHOUD** Hoe eerder je erbij bent, hoe minder kans dat de klachten blijven.

# Fysio Topfit

Fysiotherapie in Ter Aar, Boskoop en Nieuwkoop




**Ter Aar**
Medisch Centrum Vosholplein
Vosholplein 1-4
2461 AA Ter Aar




**Boskoop**
Medisch Centrum Boomgaard
Boomgaard 215F
2771 PD Boskoop




**Nieuwkoop**
Maarten Freeke Wije 2D
2421 TP Nieuwkoop

**Telefoon** 085-0514000
**E-mail** blijftopfit@fysiotopfit.nl
**Website** fysiotopfit.nl
**Oefenfilmpjes** topfitmettoppie.nl

Dit boek is bedoeld als uitleg en vervangt geen persoonlijk advies. Twijfel je, of worden de klachten erger? Neem dan contact op met Fysio Topfit of je huisarts.

© Fysio Topfit · Gezond aan het werk met Toppie